



Swim Performance Camp

am 16.03.2019 in Würzburg
Schwerpunkt „Kraulschwimmen“

Du bist begeisterter Schwimmer/in über 18 Jahre und möchtest Deine Schwimmtechnik verbessern? Dann lass Dich von uns coachen!

199€*
inkl. Verpflegung und Videoanalyse

**15% Rabatt als Club-Mitglied*

Alle Informationen und Anmeldung unter:
swim-performance.de



Swim Performance
elegant | effizient | erfolgreich

Swim Performance Camp

am 16.03.2019 in Würzburg

ABLAUF

Samstag, 16.03.2019

| Uhrzeit | Inhalt | Ort |
|---------------------|--|--------------------|
| 09:30 bis 10:00 Uhr | Begrüßung | Wolfgang-Adami-Bad |
| 10:00 bis 12:00 Uhr | Wassertraining – Technik und Koordination (Videoanalyse) | Wolfgang-Adami-Bad |
| 12:30 bis 13:30 Uhr | Mittagessen | Restaurant |
| 13:30 bis 14:45 Uhr | Auswertung der Videoanalyse | Restaurant |
| 15:00 bis 15:30 Uhr | Landtraining – Erwärmung und funktionelles Körpertraining | Wolfgang-Adami-Bad |
| 15:30 bis 17:30 Uhr | Wassertraining – Techniktraining auf Basis der Videoanalyse / Stationstraining | Wolfgang-Adami-Bad |
| 17:30 Uhr | Lehrgangsende | Wolfgang-Adami-Bad |

Informationen:

Bring bitte neben Deiner Schwimmbekleidung auch Paddles und Flossen, sowie Getränke für die Trainingseinheiten mit. Schwimmbretter und Pullbuoys sind vorhanden. Es besteht die Möglichkeit im Rahmen des Lehrgangs, Ausrüstung vergünstigt zu erwerben.

Alle Informationen und Anmeldung unter:
swim-performance.de



ATX | TRAINING GmbH

powered by **adidas**